

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan jasmani merupakan modal utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang dalam waktu yang kontinu dan relatif lama tanpa menimbulkan kesalahan yang berarti. Hal ini diharapkan seseorang mampu bekerja secara produktif, efisien dan tidak mudah terserang penyakit. Kesehatan jasmani yang optimal dapat diperoleh melalui latihan fisik yang benar, teratur, dan terukur.

Di era globalisasi saat ini, pola hidup masyarakat Indonesia sangat memprihatinkan. Hal itu disebabkan kebiasaan masyarakat memiliki pola hidup santai dan cenderung malas, sehingga kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan yang dapat berpengaruh terhadap kerja metabolisme tubuh. Metabolisme tubuh yang terganggu dapat mengakibatkan tubuh mudah terserang penyakit, seperti *diabetes mellitus*, obesitas, hipertensi, gangguan jantung, dan lain-lain.

Selain kurangnya aktivitas fisik, hal yang dapat berpengaruh terhadap metabolisme tubuh, konsumsi makanan yang tidak sehat dan tidak bergizi pun memiliki peran penting dalam keberlangsungan kerja metabolisme tubuh manusia. Kebanyakan makanan cepat saji (*fast food*) mengandung kalori lebih tinggi, namun rendah nutrisi. Makanan cepat saji biasanya juga kaya akan gula (glukosa), dimana ketika kita mengonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan atau rutin, akan terjadi penumpukan glukosa pada tubuh.

Glukosa yang menumpuk dalam tubuh membuat metabolisme tubuh bekerja lebih keras lagi untuk memecahkan glukosa tersebut menjadi partikel yang lebih sederhana, untuk didistribusikan ke seluruh tubuh. Metabolisme glukosa akan bekerja dengan baik apabila didukung oleh aktivitas fisik yang dilakukan oleh manusia tersebut. Kerja dan hasil metabolisme tubuh manusia akan berbeda satu dengan yang lainnya tergantung pada kondisi genetik, aktivitas tubuh, pola makan dan pola istirahat. Begitu juga pada orang yang rutin melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga, memiliki kerja dan hasil metabolisme yang berbeda dengan orang yang tidak berolahraga.

Saat ini, olahraga berjenis aerobik banyak diminati masyarakat, baik kalangan anak muda maupun orang tua. Olahraga aerobik yang banyak ditemui atau banyak dilakukan antara lain, senam *Low Impact* dan *High Impact*, *Zumba dance*, *jogging*, jalan kaki, bersepeda dan lain-lain. Olahraga aerobik mampu meningkatkan konsumsi oksigen dan denyut nadi menjadi lebih rendah saat istirahat maupun beraktivitas. Manfaat lainnya, aerobik bisa meningkatkan jumlah kapiler, menurunkan jumlah lemak dalam darah dan meningkatkan enzim pembakar lemak.

Dalam melakukan olahraga aerobik ini, waktu yang optimal yang dibutuhkan sekitar 30 menit. Olahraga ini dapat dilakukan dimana saja, bahkan saat ini, banyak tempat yang menyediakan fasilitas dan jasa untuk melakukan olahraga, baik di instansi maupun non-instansi, seperti sanggar Senam Jantung Sehat.

Usia produktif antara wanita dan pria berbeda, dimana usia produktif wanita lebih pendek dibandingkan dengan pria, terlebih hal ini juga dipengaruhi oleh kondisi genetik dari orang tersebut. Wanita yang masuk dalam tahap usia lanjut, yaitu berkisar 40-50 tahun, akan memiliki kekhawatiran yang lebih tinggi dengan kondisi kesehatan tubuhnya. Masalah kesehatan yang sering dialami oleh wanita lanjut usia yaitu kenaikan berat badan yang dapat menyebabkan tingginya kadar glukosa darah. Hal ini akan beresiko tinggi apabila kurangnya didukung dengan aktivitas fisik tubuh, seperti berolahraga.

Latihan fisik seperti senam *Low Impact* dan jalan kaki memiliki peranan yang sangat penting dalam mengendalikan kadar gula dalam darah, dimana saat melakukan latihan fisik terjadi peningkatan pemakaian glukosa oleh otot yang aktif sehingga secara langsung dapat menyebabkan penurunan glukosa darah. Olahraga aerobik seperti senam *Low Impact* dan jalan kaki tepat dilakukan bagi wanita dengan usia lanjut yang memiliki kekhawatiran terhadap berat badan.

Olahraga aerobik senam *Low Impact* dan jalan kaki ini mudah dilakukan dan bermanfaat untuk menurunkan kadar gula darah, karena memanfaatkan gerakan-gerakan otot, sistem pernapasan dan jantung. Sehingga, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui perbandingan efek senam aerobik *Low Impact* dan jalan kaki terhadap penurunan gula darah pada wanita lanjut usia 40-50 tahun *Club Senam Jantung Sehat*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Apakah senam aerobik *low impact* dapat memberikan manfaat bagus untuk kondisi fisik dan kesehatan ?
2. Apakah jalan kaki dapat memberikan manfaat bagus untuk kondisi fisik dan kesehatan ?
3. Apakah dengan senam aerobik *low impact* dapat terhindar dari berbagai penyakit?
4. Apakah dengan jalan kaki dapat terhindar dari berbagai penyakit?
5. Apakah senam aerobik *low impact* selama 30 menit berpengaruh terhadap penurunan kadar glukosa darah?
6. Apakah jalan kaki selama 30 menit dapat berpengaruh terhadap penurunan kadar glukosa darah?
7. Apakah terdapat perbandingan efek antara senam aerobik *low impact* selama 30 menit dengan jalan kaki selama 30 menit, terhadap penurunan kadar glukosa darah pada wanita usia 40-50 tahun *Club Senam Jantung Sehat*?

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan ini tidak terlalu meluas, maka penelitian dibatasi pada: Perbandingan Efek Senam Aerobik *Low Impact* dan Jalan Kaki Selama 30 Menit Terhadap Penurunan Glukosa Darah Pada Wanita Usia 40-50 Tahun *Club Senam Jantung Sehat*.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka peneliti akan merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah senam aerobik *Low Impact* selama 30 menit berpengaruh terhadap penurunan kadar glukosa darah pada wanita usia 40-50 tahun *Club Senam Jantung Sehat*?
2. Apakah olahraga jalan kaki selama 30 menit berpengaruh terhadap penurunan kadar glukosa darah pada wanita usia 40-50 tahun *Club Senam Jantung Sehat*?
3. Apakah terdapat perbandingan efek antara senam aerobik *Low Impact* selama 30 menit dengan jalan kaki selama 30 menit, terhadap penurunan kadar glukosa darah pada wanita usia 40-50 tahun *Club Senam Jantung Sehat*?

E. Kegunaan Penelitian

Pada akhirnya hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Mengetahui perbandingan senam aerobik *Low Impact* dan jalan kaki selama 30 menit terhadap penurunan kadar glukosa darah pada wanita usia 40-50 tahun *Club Senam Jantung Sehat*
2. Sumber informasi yang bermanfaat tentang perbandingan efek senam aerobik *Low Impact* dan jalan kaki selama 30 menit terhadap penurunan kadar glukosa darah, bagi mahasiswa FIO UNJ dan masyarakat umum
3. Sebagai dasar penelitian selanjutnya mengenai kadar gula dalam darah

